

Комитета образования администрации Балаковского муниципального района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №2» Г. БАЛАКОВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено:

руководитель ШМО

_____/_____/_____
подпись ФИО

Протокол № _____

от «__» _____ 20__ г.

Согласовано:

зам. директора по УВР

_____/_____/_____
подпись ФИО

от «__» _____ 20__ г.

Утверждено:

приказ № _____
от «__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптивной физической культуре для
обучающихся с нарушениями опорно-
двигательного аппарата на уровне
начального общего образования

Программа разработана на
ШМО учителей-политехников

г. БАЛАКОВО

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 3	3
2.1 Личностные	4
2.2 Метапредметные	5
2.3 Предметные	6
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
Предметное содержание учебного предмета «Физическая культура»	
Формы организации учебных занятий	
Основные виды учебной деятельности	
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ	24

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне начального общего образования

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.); Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Предметом обучения адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА на уровне начального общего образования является организация максимально возможной двигательной активности обучающегося с НОДА с общеразвивающей направленностью. В процессе организации деятельности на возможном уровне совершенствуются физические качества и осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются познавательные способности и личностные качества.

Общие цели и задачи изучения предмета «Адаптивная физическая культура» представлены в Пояснительной записке к комплекту.

Задачи изучения предмета «Адаптивная физическая культура», представленные в Пояснительной записке к комплекту на уровне начального общего образования, дополняются следующими задачами:

- формирование общих представлений об адаптивной физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности (на уровне начального общего образования);
- формирование интереса к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой, подобранными учителем и медицинскими специалистами физическими упражнениями, доступным с точки зрения двигательных ограничений подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

2. Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных, метапредметных (для вариантов АООП 6.1 и 6.2) и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

2.1. Личностные результаты

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;

- формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;

- формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;

- эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;

- понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;

- формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

- понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

2.2. Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

2.3. Предметные результаты включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательной и интеллектуальной сферы обучающегося с НОДА, с учетом

медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

3. Содержание программы

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания о физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»

2.4.1. Содержание АООП НОО

Тема, содержание	Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА		
	Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений	Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений	Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений
<i>Модуль «Знания о физической культуре человека»</i>			
Понятие адаптивной физической культуры	<p><i>Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока.</i></p> <p>Раскрывают понятие «адаптивная физическая культура», сравнивают с понятием «физическая культура» и анализируют положительное влияние компонентов АФК (регулярные занятия доступными физическими упражнениями, занятия физкультурой, соблюдение личной гигиены) на укрепление здоровья и развитие человека с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Объясняют значение занятий (уроков) по адаптивной физической культуре и раскрывают их основное содержание.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий адаптивной физкультурой на успехи в учебе.</p>		
История физической культуры	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.</p> <p>Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.</p> <p>Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p> <p>Называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.).</p> <p>Раскрывают назначение первых соревнований у древних людей, характеризуют роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.</p> <p>Пересказывают тексты о возникновении Олимпийских игр древности.</p> <p>Называют правила проведения Олимпийских и Паралимпийских игр.</p> <p>Объясняют связь физической культуры с традициями и обычаями народа.</p> <p>Приводят примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей свое отражение в современных видах спорта.</p>		

	Приводят примеры из истории спортивных состязаний народов России.
Современные Паралимпийские игры	Объясняют смысл символики и ритуалов Паралимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр и цель организации Паралимпийских игр. Объясняют роль Людвиг Гуттмана в становлении паралимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Паралимпийских игр.
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	Устанавливают связь между особенностями своего развития, двигательными ограничениями и особенностями основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, описывают особенности собственного двигательного развития. Описывают особенности медицинских рекомендаций для занятий АФК.
Органы чувств	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют (при отсутствии противопоказаний и с учетом медицинских рекомендаций) специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
Личная гигиена	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».
Мозг и нервная система	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность медицинских рекомендаций по сохранению нервной системы.
Органы дыхания	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют (при отсутствии медицинских противопоказаний) упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).
Органы пищеварения	Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.
Пища и питательные вещества	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Характеризуют особенности своего питания и особенности организации приема пищи.
Вода и питьевой режим	Усваивают азы питьевого режима во время занятий физическими упражнениями. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Характеризуют особенности собственного питьевого режима и особенности его организации (какие приспособления при

	необходимости в связи с особенностями физического развития используют).		
Режим дня	<p>Характеризуют понятие «режим дня», учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, двигательных минуток (или ортопедических пауз), их роль и значение для здоровья.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>		
Спортивная одежда и обувь	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от особенностей двигательного развития, медицинских рекомендаций, от места проведения занятий, от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния (на основании медицинских рекомендаций).</p>		
Самоконтроль	<p>Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как их организм справляется с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей в зависимости от медицинских рекомендаций.</p>		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	<p>Демонстрируют выполнение с помощью ассистента предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки.</p> <p>Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.</p>	<p>Демонстрируют (в том числе с помощью ассистента) выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки.</p> <p>Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.</p>	<p>Демонстрируют выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки.</p> <p>Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.</p>
Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз	<p>Выполняют с помощью ассистента с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких</p>	<p>Выполняют (в том числе с ассистивной помощью) с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных</p>	<p>Выполняют с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных</p>

	(пальцев) мышечных групп. Выполняют с помощью ассистента медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.).	(туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.).	групп. Выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.).
--	---	--	---

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.

Комплексы дыхательной гимнастики* *С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Гимнастика для профилактики нарушений зрения* *С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений*	Раскрывают значение упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений для укрепления здоровья,	Раскрывают значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности	Раскрывают значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.

<p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА</p>	<p>повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. С помощью ассистента принимают правильные положения тела и отдельных его частей (укладки и фиксация определенных способов сидения, стояния, применяемых для тренировки в сохранении правильных положений тела – сохранение в течение определенного времени фиксированной позы в процессе исправления порочных положений) для нормализации обратной афферентации и моторики. С помощью ассистента используют технические средства для формирования правильного положения тела (вертикализатора, опор для сидения, приспособлений для укладок и т. д.). Принимать правильную осанку сидя (в том числе используя специальные приспособления), стоя в вертикализаторе (или с помощью ассистента) и</p>	<p>суставов с учетом особенностей заболевания. Раскрывают значение развития координации движений. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения. Выполняют приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры. Выполняют движения головой в разных направлениях. Удерживают голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам). Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в</p>	<p>Раскрывают значение развития координации движений. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме. Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам). Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой. Выполняют кружение</p>
---	---	--	---

	<p>сохранять эту позу в течение заданного времени (до 10 сек.).</p> <p>Выполнять подтягивание на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости.</p> <p>Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника.</p> <p>Удерживают голову (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в вертикализаторе.</p> <p>Выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя (в том числе в специальных приспособлениях), сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево.</p> <p>Из исходного положения лежа на спине (на животе)</p>	<p>исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо, влево; повороты вправо-влево.</p> <p>Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.</p> <p>Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости.</p> <p>Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.</p> <p>Принимают правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять ее до 10 сек.</p> <p>Подтягиваются на руках с разогнутой</p>	<p>на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости.</p> <p>Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.</p> <p>Принимают правильную осанку сидя.</p>
--	--	--	--

	<p>выполняют переворот на живот (на спину).</p>	<p>головой лежа на животе на наклонной плоскости. Выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседают с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Выполняют упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Выполняют ходьбу с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.</p>	
<p>Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) упражнения для повышения амплитуды движений</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения</p>

<p>особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>в суставах верхних и нижних конечностей. Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.</p> <p>Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента в различных положениях (лежа на спине, на боку, сидя с использованием оборудования и т. д.) поочередное сгибание и разгибание рук, поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента</p>	<p>подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.</p> <p>Выполняют поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций поднимают руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя</p>	<p>подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения лазания по гимнастической стенке, по наклонной ребристой доске.</p>
---	--	--	--

	<p>поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз из положения сидя в специальном приспособлении (кресле с фиксаторами); выполнять в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»;</p> <p>выполнять в положении сидя в специальном приспособлении (кресле с удерживающими фиксаторами) «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)).</p> <p>Выполнять в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента в положении лежа на спине (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные</p>	<p>плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»;</p> <p>выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».</p> <p>Выполняют в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа</p>	
--	--	--	--

	<p>движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.);</p> <p>одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть);</p> <p>движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>	<p>на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>	
<p>Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности *</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>Выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности при помощи ассистента в исходном положении лежа на спине сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием предмета, удерживаемого ассистентом, пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного</p>	<p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного</p>

		положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук	Выполняют (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности).	Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений, противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. Выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя.	Выполняют различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный.
Организующие команды и приемы. Построения. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	Не планируются	Не планируются	Выполняют организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдают дисциплину и взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну;

			<p>при передвижении строем и т. п.). Характеризуют строевые упражнения как совместные действия, необходимые для предупреждения травматизма на уроках АФК. Выполняют повороты на месте направо, налево, кругом. Выполняют строевые команды: «равняйся», «смирно», «вольно», «направо», «налево» без предъявления требований к технике выполнения.</p>
<p>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать без предъявления требований к технике выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов с учетом индивидуальных двигательных возможностей. Выполнять с учетом индивидуальных двигательных возможностей и без предъявления требований к технике выполнения фрагменты комбинаций элементов, составленных из хорошо освоенных упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на</p>

			спине и перекаты вперед-назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).
Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице).	Не планируются	Не планируются	Демонстрируют свободную технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице) с учетом индивидуальных двигательных возможностей.
Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья, перелезания и переползания	Демонстрируют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной или активно-пассивной деятельности) упражнения с элементами ползания, лазанья, перелезания через искусственные препятствия (мягкие модули), скатывание (например, лежа на животе) с невысоких горок (в том числе в стандартных, игровых и соревновательных условиях).	Демонстрируют (в том числе с ассистивной помощью) без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. С помощью ассистента преодолевают полосы препятствий (перелезание и переползание через мягкие модули, скатывание с невысоких горок в удобном положении) в стандартных, игровых и соревновательных условиях.	Демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.
Упражнения с предметами, развитие координационных	Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без	Описывать технику двигательных действий упражнений с предметами.	Описывать технику двигательных действий упражнений с предметами.

<p>способностей. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (не более 1 кг), обручем, флажками</p>	<p>предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия под музыкальное сопровождение. Выполняют (в том числе с помощью ассистента) переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Выполняют (в том числе с помощью ассистента) бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком.</p>	<p>Анализируют собственную деятельность и деятельность товарищей. Выполняют в положении сидя сочетание движений руками без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют в положении сидя двигательные действия руками под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи. Выполняют в положении сидя переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Выполняют в положении сидя удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями. Выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком.</p>	<p>Анализируют собственную деятельность и деятельность товарищей. Выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми движениями ногой, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи. Выполняют переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями. Выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком.</p>
--	--	--	---

Модуль «Легкая атлетика»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.

Беговые	Не планируются	Не планируются	Демонстрируют без
---------	----------------	----------------	-------------------

упражнения			предъявления требований к технике выполнения и с учетом двигательных особенностей разученные беговые упражнения в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
Броски большого мяча (1 кг)	Не планируются	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрируют без предъявления требований к технике бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения сидя.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрируют без предъявления требований к технике бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения стоя и из положения сидя.
Метание мяча	Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча (в том числе с помощью ассистента в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности). Выполняют с помощью ассистента броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей).	Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча в положении сидя. Выполняют в положении сидя броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча. Выполняют броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). Выполняют с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).
Модуль «Подвижные игры»			
Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться.			
Названия и правила игр, инвентарь,	Знают и называют разученные игры. Объясняют правила	Знают и называют разученные игры. Объясняют правила	Знают и называют разученные игры. Объясняют правила

<p>оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p>	<p>игры. Называют необходимый инвентарь для проведения игры. Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются о возможности пассивного и/или пассивно-активного участия в игре, учитывая двигательные ограничения (например, подавать сигнал к действию и окончанию действия), соблюдают правила безопасности.</p>	<p>игры. Называют необходимый инвентарь для проведения игры. Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>игры. Подбирают необходимый инвентарь для проведения игры, с помощью учителя располагают его на площадке для игры. Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Подвижные игры различной направленности с учетом двигательных особенностей</p>	<p>Принимают участие (в том числе в форме пассивно-активной деятельности с помощью ассистента) в малоподвижной игре. Осуществляют судейство (в том числе с помощью ассистента). Описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры сидя, осуществляют судейство. Описывают технику малоподвижных игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры с учетом двигательных возможностей, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
<p>Развитие двигательных способностей</p>	<p>Взаимодействуют при помощи ассистента со сверстниками в процессе совместной малоподвижной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, которая позволяет выполнять действия сидя. Соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Игры с мячом</p>	<p>Овладевают с учетом двигательных</p>	<p>Овладевают с учетом двигательных</p>	<p>Овладевают с учетом двигательных</p>

	возможностей.	возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Выполняют в положении сидя ловлю, передачу и броски мяча индивидуально, в парах (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	возможностей элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Выполняют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге (с учетом двигательных возможностей). Выполняют броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Выполняют ведение мяча (с учетом двигательных возможностей) в движении по прямой (шагом). Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча.
Подвижные игры разных народов	Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Проявляют интерес к национальным видам спорта, с помощью ассистента включаются в национальные праздники в форме пассивной наблюдательной деятельности.	Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники.	Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.
Организация и	Используют с учетом	Используют с учетом	Используют с учетом

<p>проведение подвижных игр</p>	<p>двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств, планируют деятельность ассистента. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>	<p>двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>	<p>двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
<p>Катание на санках</p>	<p>Правильно выбирают одежду и обувь с учетом погодных условий. Характеризуют способы катания на санках с гор (например, сидя и лежа на санках). Совместно с ассистентом выполняют спуск с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Правильно выбирают одежду и обувь с учетом погодных условий. Характеризуют способы катания на санках с гор (например, сидя и лежа на санках). Демонстрируют с учетом двигательных возможностей развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Правильно выбирают одежду и обувь с учетом погодных условий. Характеризуют способы катания на санках с гор (например, сидя и лежа на санках). Демонстрируют с учетом двигательных возможностей развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>

4. Тематическое планирование (вариант 6.1)

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
I. Знания о физической культуре					
1.	Понятие адаптивной физической культуры.	В процессе обучения			
2.	История физической культуры	В процессе обучения			
3.	Современные Паралимпийские игры	В процессе обучения			
4.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	В процессе обучения			
5.	Органы чувств	В процессе обучения			
6.	Личная гигиена	В процессе обучения			
7.	Мозг и нервная система	В процессе обучения			
8.	Спортивная одежда и обувь	В процессе обучения			
9.	Самоконтроль	В процессе обучения			
II. Способы физкультурной деятельности					
10.	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения			
11.	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения			
12.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения			
III. Физическое совершенствование					
13.	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	Определяется индивидуальным учебным графиком с учетом двигательных возможностей, медицинских показаний и противопоказаний			
14.	Легкая атлетика				
15.	Подвижные игры				